COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, pongase en contacto con el establecimiento donde compró la caminadora. Cuando se disponga a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- El NÚMERO DE MODELO de la máquina (PETL72590).
- El NOMBRE de la máquina (la caminadora PROFORM® 725EX).
- El NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual).
- El NÚMERO de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS en la páginas 18 y 19 y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en el centro de este manual).
- La DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS en la páginas 18 y 19 y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en el centro de este manual).

PROFORM es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

No. Parte 154010 R0100A

Impreso en USA © 2000 ICON Health & Fitness, Inc.

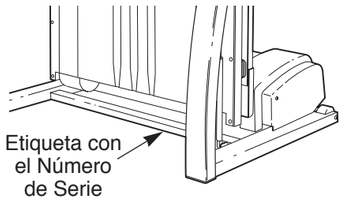
PRO·FORM® 725EX

GET THERE™ ELECTRONICS

MANUAL DEL USUARIO

Clase HC Producto de Fitness

Núm. de Modelo PETL72590
Núm. de Serie _____



¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan partes o hay partes dañadas, póngase en contacto con la tienda donde compró el equipo.

PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

Página de internet

www.proform.com

nuevos productos, premios, consejos, y mucho más!

PRO-FORM® 725ex

GET THERE™ ELECTRONICS

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 5
MONTAJE 6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 7
COMO PLEGAR E MOVER LA CAMINADORA 13
PROBLEMAS Y MANTENIMIENTO 14
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO 16
LISTA DE PIEZAS 18
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

Nota: Un DIBUJO DE LAS PIEZAS se ha incluido en el centro de este manual.

Núm.	Ctd.	Descripción
91	2	Esponja del Manubrio
92	1	Perilla del Seguro
93	1	Manga de la Perilla del Seguro
94	1	Resorte
95	1	Collar del Pasador
96	1	Sujetador del Pasador
97	1	Pasador
98	1	Alambre del Control Eléctrico de 14"
99	4	Placa del Sensor de Pulso
100	1	Alambre de Pulso Izquierdo
101	1	Filtro
102	16	Tornillo
103	2	Arandela de la Barra de Pulso
104	2	Tornillo de la Barra de Pulso
105	4	Tapa del Extremo del Montante Vertical
106	1	Protector del Montante Vertical
107	1	Imán
108	1	Interruptor de Lengüeta de la Inclinación
109	1	Alambre del Interruptor
110	1	Sujetador del Interruptor de Lengüeta
111	1	Espaciador del Motor de Inclinación
112	1	Disco Optico
113	1	Tuerca del Interruptor Optico
114	1	Arandela del Interruptor Optico
115	1	Tornillo del Interruptor Optico
116	1	Interruptor Optico
117	2	Tapa del Extremo de la Baranda
118	2	Protector del Rodillo
119	2	Sujetador de Interfaz
#	1	Alambre Blanco de 14”, 2 Femeninos
#	1	Alambre Negro de 4”, 2 Femeninos
#	1	Alambre Negro de 4”, Masculino/Anillo
#	1	Alambre Azul de 4”, 2 Femeninos
#	1	Alambre Verde de 8”, Masculino/Anillo
#	1	Alambre Verde/Amarillo de 8”, Femeninos/Anillo
#	1	Alambre Blanco de 8”, 2 Femeninos
#	1	Alambre Azul de 8”, 2 Femeninos
#	1	Alambre Verde/Amarillo de 16”, Femeninos/Anillo
#	1	Alambre Azul de 14”, 2 Femeninos
#	1	Alambre Verde/Amarillo de 4”, Femeninos/Anillo
#	1	Manual del Usuario

Indica una parte no ilustrada.

* Incluye todas las piezas que se muestran en la caja.

† Para más información acerca del estuche de pulso opcional y pesas, vea la página 12.

Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada para pedir piezas de repuesto.

LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo PETL72590

R0100A

Para localizar las partes de abajo, refiérase al DIBUJO DE LAS PARTES en el centro de este manual.

Núm.	Ctd.	Descripción
1	2	Pista Central
2	2	Riel de Soporte para los Pies
3	1	Tapa del Riel de Soporte para los Pies Izquierdo
4	1	Tuerca de Ajuste del Rodillo Delantero
5	4	Aislador
6	6	Parachoques
7	6	Tornillo de la Plataforma
8	1	Plataforma para Caminar
9	2	Tornillo Pivote del Marco
10	2	Espaciador Pivote del Marco
11	1	Banda para Caminar
12	1	Rodillo Delantero/Polea
13	14	Tornillo Pequeño
14	1	Banda del Motor
15	1	Montante Vertical/Base
16	1	Marco de la Inclinación
17	2	Sujetador de la Cubierta (largo)
18	3	Gancho del Sujetador
19	1	Espaciador de 4 1/2”
20	1	Placa de la Consola
21	8	Tuerca
22	1	Levante de la Cubierta del Motor
23	2	Tornillo del Motor de Inclinación
24	1	Llave “L”
25	1	Motor de Inclinación
26	1	Interruptor de Lengüeta
27	1	Tapón del Montante Vertical
28	9	Tornillo de Tierra del Montante Vertical/Tornillo del Obturador
29	3	Arandela de Nylon
30	2	Tornillo de la Rueda
31	2	Rueda Delantera
32	1	Sujetador de la Cubierta (corto)
33	1	Tuerca Pivote del Motor
34	1	Polea/Volante/Ventilador
35	1	Motor
36	3	Tornillo de Tensión del Motor
37	1	Arandela de Tensión del Motor
38	1	Arandela Estrella
39	1	Tuerca de Tensión del Motor
40	1	Tornillo Pivote del Motor
41	1	Cubierta del Motor
42	1	Protector del Motor de Inclinación
43	2	Arandela Pivote de Inclinación
44	3	Arandela de Ajuste
45*	1	Motor/Pola/Volante/Ventilador
46	1	Tornillo de Ajuste del Rodillo Delantero
47	1	Obturador
48	1	Sujetador de las Piezas Eléctricas
49	1	Control Eléctrico
50	2	Cojinete del Pivote del Motor
51	1	Suministro de Corriente
52	4	Espaciador de Plástica
53	1	Receptáculo
54	1	Manga Pivote del Motor
55	1	Interruptor de Prender/Apagar
56	1	Cortacircuito
57	1	Sujetador de la Salida
58	1	Porta Libros
59	2	Guía de la Banda
60	1	Amortiguador
61	1	Charola Ventral Delantera
62	1	Tapa Derecha del Riel de Soporte para los Pies
63	22	Ajustador de la Charola Ventral
64	1	Base de la Consola
65	6	Tornillo de la Tapa Delantera
66	1	Guía del Marco
67	2	Aislador Posterior
68	1	Charola Ventral
69	1	Alambre de Tierra
70	4	Tornillo de la Cubierta
71	1	Llave/Sujetador
72	2	Sujetador de la Tapa del Extremo Posterior
73	1	Tapa del Extremo Posterior
74	2	Almohadilla de la Tapa del Extremo Posterior
75	12	Tornillo de la Tapa del Extremo/Tornillo de Tierra
76	2	Tornillo de Ajuste del Rodillo Posterior
77	2	Calcomanía de Precaución
78	1	Calcomanía del Seguro
79	1	Marco
80	2	Tornillo de la Plataforma Trasera
81	1	Consola
82	1	Sostén
83	1	Rodillo Posterior
84†	1	Pesas Opcionales para Mano /Pulso de Pecho
85	1	Fajilla de Cable
86	14	Tornillo de la Fajilla de Cable/Tornillo de la Charola Ventral
87	2	Gancho de la Fajilla de Cable
88	2	Fajilla de Cable de 8”
89	5	Fajilla de Cable de 4”
90	1	Terminal de Alambre del Montante Vertical

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la caminadora.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la caminadora estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.**
2. **Use la caminadora solamente como se describe en este manual.**
3. **Coloque la caminadora en una superficie plana, con al menos 2 metros de espacio libre en la parte trasera de la máquina. No coloque la caminadora sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el suelo, cúbralo debajo de la caminadora.**
4. **Cuando escoja un lugar para colocar la caminadora, asegúrese de que el lugar y la posición de la caminadora permitan el acceso al enchufe.**
5. **Mantenga la caminadora en un lugar cerrado, lejos del polvo y de la humedad. No guarde la caminadora en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**
6. **No utilice la caminadora en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**
7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la caminadora en todo momento.**
8. **La caminadora deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 115 kilogramos o menos.**
9. **Nunca permita que más de una persona use la caminadora al mismo tiempo.**
10. **Vista ropas apropiadas cuando use la caminadora. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la caminadora. Se recomienda ropa de deporte ajustada tanto para hombres como para mujeres. Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la caminadora descalzo, en calcetines o sandalias.**
11. **Cuando conecte el polo de tierra (vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**
12. **Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**
13. **Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.**
14. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su caminadora si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la caminadora no está funcionando correctamente. (Vea la sección ANTES DE COMENZAR en la página 5 si la caminadora no está funcionando correctamente.)**
15. **Nunca ponga en funcionamiento la caminadora mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la caminadora.**
16. **La caminadora es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**
17. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.**
18. **Nunca descuide la caminadora mientras esté funcionando. Siempre saque la llave, desconecte el cable eléctrico y mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de “off” cuando la caminadora no esté en uso (vea el dibujo en la página 5 para localizar el interruptor de prender/apagar).**
19. **No cambie la inclinación de la caminadora poniendo objetos debajo la caminadora.**

20. **No trate de levantar, bajar, o mover la caminadora hasta que esté apropiadamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y COMO MOVER LA CAMINADORA en la página 13.) Usted debe poder cargar 45 libras (20 Kg) sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la caminadora.**

21. **Cuando guarde la caminadora, asegúrese de que el seguro de almacenamiento esté completamente ajustado.**

22. **Revise y apriete todas las piezas de la caminadora regularmente.**

23. **No inserte nunca o deje caer objetos en ninguna apertura.**

24. **PELIGRO: Desconecte siempre el cable eléctrico antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.**

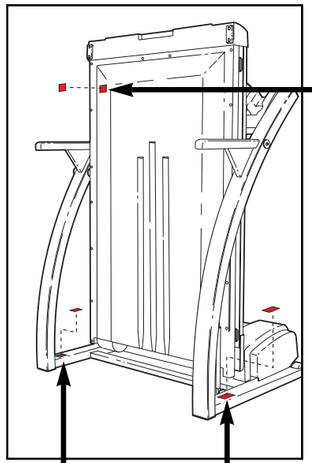
25. **Esta caminadora está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta caminadora en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.**

⚠ **AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.**

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Las calcomanías que se muestran a la derecha han sido puestas en la caminadora en los lugares indicados. Encuentre las hojas de calcomanías que contienen la misma información en otros cuatro idiomas. Saque las calcomanías en Español y presiónelos a la caminadora de tal manera que cubran las que están en inglés.

Si una calcomanía se pierde, o si no está legible, póngase en contacto con el establecimiento donde fue comprada la caminadora. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.

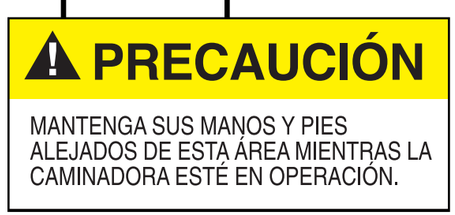


⚠ ADVERTENCIA

No permita a niños encima o alrededor de la caminadora.

El seguro de almacenamiento debe estar completamente engendrado antes de que la caminadora sea movida o guardada.

Importante: La inclinación se deve ajustar al nivel más bajo antes de doblar la caminadora a la posición de almacenamiento.



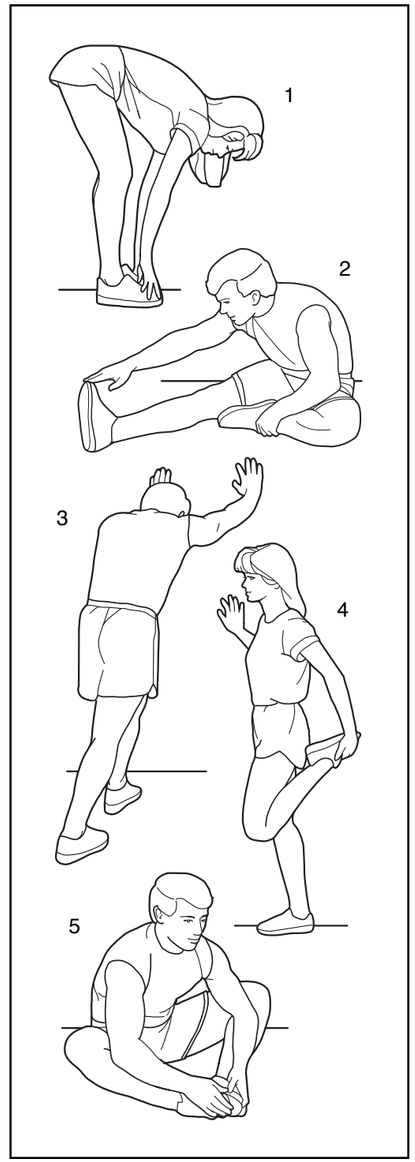
Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

Frecuencia del Ejercicio—Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.

La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTOS

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—no los haga de prisa.



1. ESTIRAMIENTO TOCANDO LAS PUNTAS DE LOS PIES

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. ESTIRAMIENTO DE TENDÓN DE LAS CORVAS

Siéntese con una pierna extendida. Doble la planta del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces para ambas piernas. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. ESTIRAMIENTO DE TENDÓN DE AQUILES Y PANTORRILLAS

Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. ESTIRAMIENTO DE LOS CUADRICÉPS

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relajese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

5. ESTIRAMIENTO DE LOS MUSLOS INTERNOS DE LA CADERA

Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde—éstas son solo unas recomendaciones generales solamente. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. El gráfico abajo muestra algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicio aeróbico.

HEART RATE TRAINING ZONES

AEROBIC	165	155	145	140	130	125	115
MAX FAT BURN	145	138	130	125	118	110	103
FAT BURN	125	120	115	110	105	95	90
Age	20	30	40	50	60	70	80

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad cerca de la parte de abajo del gráfico (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los dos números que se hallan arriba de su edad. Los dos números son su “zona de entrenamiento.” Los dos números más bajos son unos ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendada para el ejercicio aeróbico.

Para medir su ritmo cardíaco mientras hace sus ejercicios, use el sensor de pulso en la baranda. Si su ritmo cardíaco es muy alto o muy bajo, ajuste la velocidad y la inclinación de la caminadora.

Quemar Grasa

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa calorías de los hidratos de carbono que son fácilmente accesibles como energía. Solo despues de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar calorías de grasa almacenada como energía. Si su meta es quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más bajo en su zona de entrenamiento. También puede ser de ayuda usar el programa 2 o 3 de inclinación o el programa 2 o 3 de velocidad (vea las páginas de 10 a 12).

Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste la velocidad y la inclinación de la caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número de en medio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto en su zona de entrenamiento. También puede ser de ayuda usar el programa 1 de inclinación o el programa 1 de velocidad en la consola (vea las páginas de 10 a 12).

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

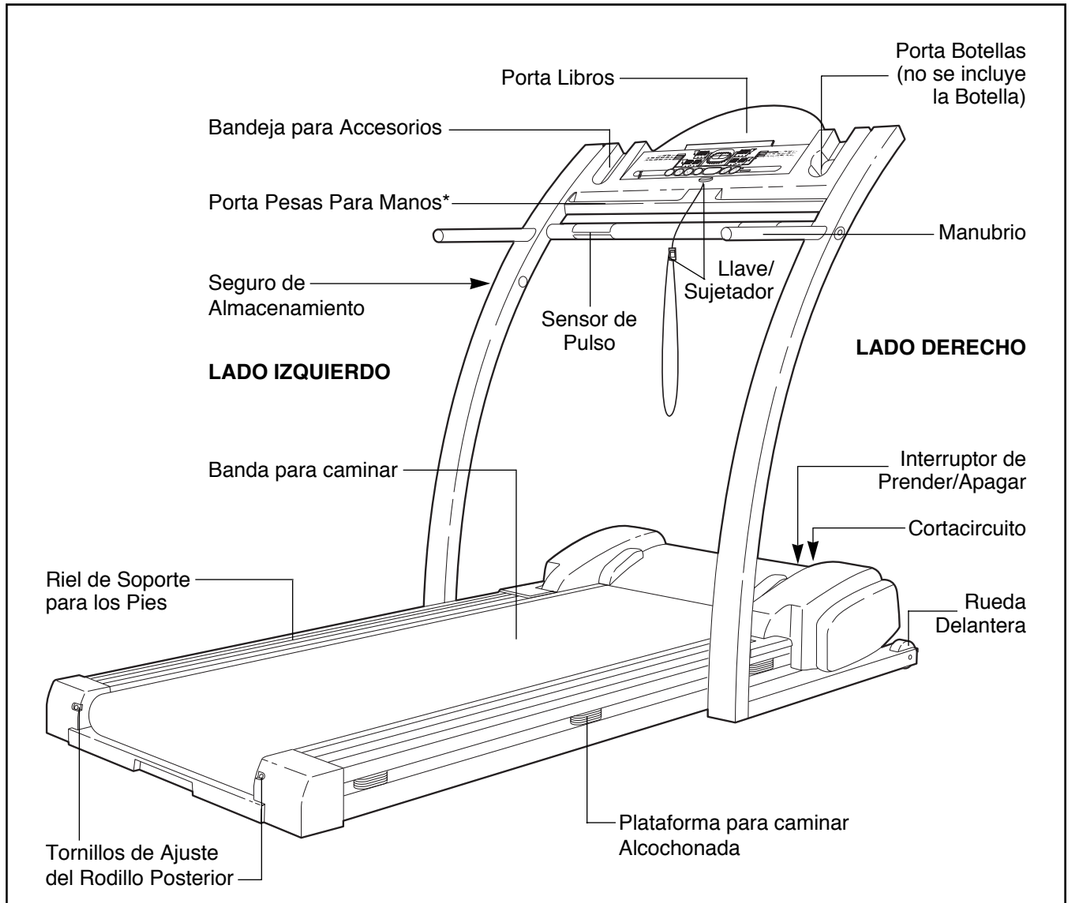
Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 a 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos).

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la caminadora PROFORM® 725EX. La caminadora 725EX combina diseños innovadores con tecnología avanzada para ofrecerle una excelente manera de hacer ejercicio cardiovascular cómodamente y en la intimidad de de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicios, el exclusivo 725EX se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que en el piso que otras caminadoras.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la caminadora. Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró la caminadora. El número del modelo de la caminadora es PETL72590. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la caminadora (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las partes y sus nombres.



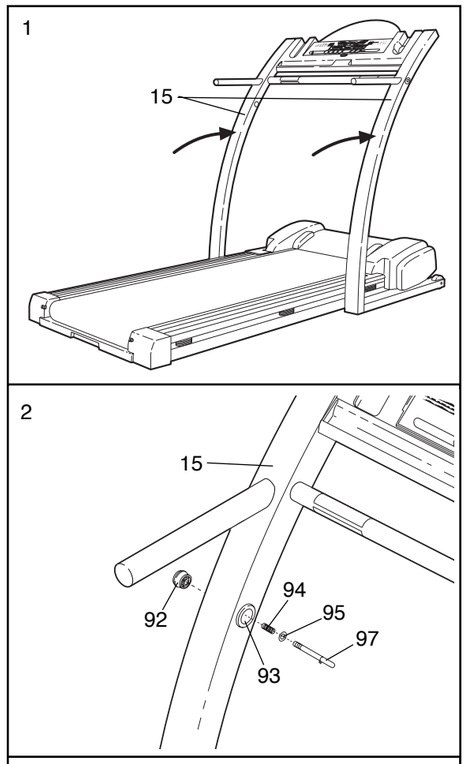
*Pesas para manos son una opción para agregarle ejercicio a su entrenamiento a la parte superior del cuerpo. Para solicitar pesas para manos, vea la página 12.

MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque la caminadora en una área despejada y quite todos los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que se complete el montaje. **No se requieren herramientas para el montaje.**

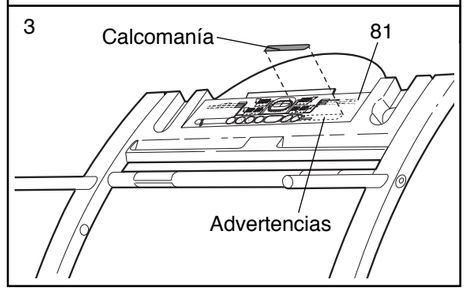
Nota: La parte de abajo de la banda para caminar está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta no afecta el rendimiento de la caminadora. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

1. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente suba los Montantes Verticales (15) hasta que la caminadora esté en la posición que se muestra.



2. Asegúrese que la Manga de la Perilla de Seguro (93) esté completamente insertada al Montante Vertical izquierdo (15). Quite la Perilla de Seguro (92) del Pasador (97). Asegúrese que el Collar del Pasador (95) y el Resorte (94) estén en el Pasador. Inserte el Pasador en el Montante Vertical izquierdo (15) y apriete la Perilla del Seguro al Montante Vertical izquierdo.

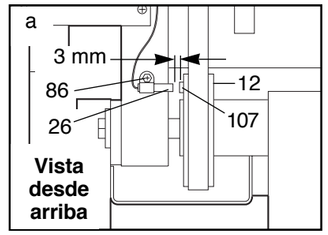
3. Localice las Advertencias que están en Inglés en el lado derecho de la Consola (81). Encuentre la hoja de la calcomanías que contiene las mismas advertencias en otros cuarto diferentes idiomas. Saque la calcomanía que esté en Español y presiónela a la Consola de tal manera que cubra las calcomanías de advertencia que están en inglés.



4. **Asegúrese de apretar todas las partes antes de utilizar la caminadora.** Guarde la inclusa llave “L” para ajustar la banda para caminar. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo la caminadora.

4. SÍNTOMA: LAS PANTALLAS DE LA CONSOLA NO FUNCIONAN CORRECTAMENTE

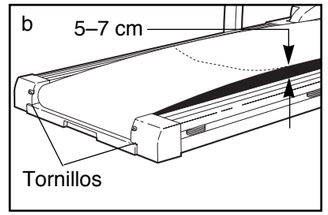
a. Quite la llave de la consola y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Quite los tornillos de la cubierta y cuidadosamente quite la cubierta. Localice el Interruptor de Lengüeta (26) y el Imán (107) en el lado izquierdo de la Polea (12). Gire la Polea hasta que el Imán esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo (86) y mueva el Interruptor de Lengüeta (26) un poco. Vuelva a apretar el tornillo. Vuelva a colocar la cubierta y ande la caminadora por algunos minutos para comprobar que la lectura es correcta.



5. SÍNTOMA: LA BANDA DISMINUYE DE VELOCIDAD CUANDO SE CAMINA SOBRE ELLA

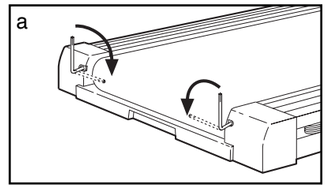
a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su caminadora puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave “L”, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la caminadora por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.

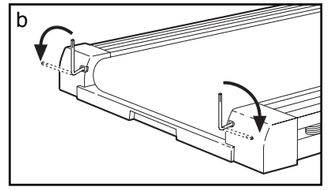


6. SÍNTOMA: LA BANDA ESTÁ DESCENTRADA

a. **Si la banda se ha movido a la izquierda**, quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave “L”, gire el tornillo de ajuste del rodillo izquierdo en el sentido de las agujas del reloj, y el tornillo derecho en el sentido opuesto de las agujas del reloj 1/4 de vuelta cada uno. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y haga andar la caminadora por algunos minutos. Repítalo hasta que la banda esté centrada.

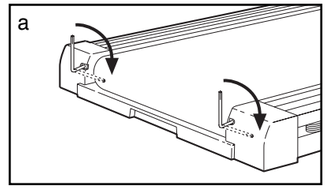


b. **Si la banda se ha movido a la derecha**, quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave “L”, gire el tornillo de ajuste del rodillo izquierdo en en el sentido opuesto de las agujas del reloj, y el tornillo derecho en el sentido de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta cada uno. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la caminadora por algunos minutos. Repítalo hasta que la banda esté centrada.



7. SÍNTOMA: LA BANDA PARA CAMINAR SE RESBALA CUANDO SE ESTÉ CAMINANDO EN ELLA

a. **Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella**, quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave “L”, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la caminadora por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



COMO BAJAR LA CAMINADORA PARA SU USO

1. Remítase al dibujo 2 en la página 13. Sostenga el extremo superior de la caminadora con la mano derecha como se muestra. Usando la mano izquierda, jale la perilla del seguro a la izquierda y sosténgalo. Ladee la caminadora abajo hasta que el marco esté más allá del pasador. Lentamente suelta la perilla del seguro.

2. Remítase al dibujo 1 en la página 13. Sostenga la caminadora con las dos manos, y baje la caminadora al piso. **Precaución: Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.**

PROBLEMAS Y MANTENIMIENTO

La mayoría de los problemas con su caminadora se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo.

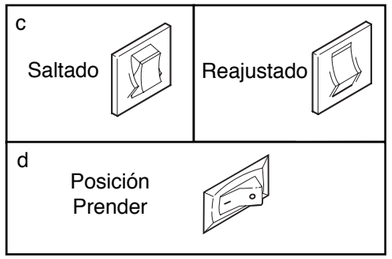
1. SÍNTOMA: LA CAMINADORA NO SE ENCIENDE

a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un enchufe de base con polo a tierra apropiado. (Vea la página 7). Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 14 mm para uso general de 1,5 metros de largo aproximadamente.

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el cortacircuito que se encuentra en el marco cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.

d. Pruebe el interruptor de prender/apagar que se localiza en la caminadora cerca del cable eléctrico. El interruptor debe estar en la posición de prender.



2. SÍNTOMA: EL APARATO SE APAGA MIENTRAS ESTA EN USO

a. Inspeccione el cortaciruito que se puede encontrar en el marco cerca del cable eléctrico (vea el dibujo arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado.

c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

d. Asegúrese que el interruptor de prender/apagar esté en la posición de prender.

3. SÍNTOMA: EL SENSOR DE PULSO NO FUNCIONA APROPIADAMENTE

a. **Asegúrese de pararse en los rieles de soporte para los pies y evite mover sus manos mientras que mida su ritmo cardiaca.** El movimiento excesivo puede interferir con la lectura de su ritmo cardiaca. Si el sensor de pulso no se usa correctamente, su ritmo cardiaco no se mostrará.

b. No sostenga los contactos de metal muy apretadamente; el hacerlo puede interferir con las lecturas de su ritmo cardiaca.

c. Para la lectura de ritmo cardiaca más precisa, sostenga los contactos por unos 15 segundos.

d. Para un rendimiento óptimo del sensor de pulso, mantenga los contactos limpios. Los contactos se pueden limpiar con una tela suave-nunca use alcohol, abrasivos, o químicos.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

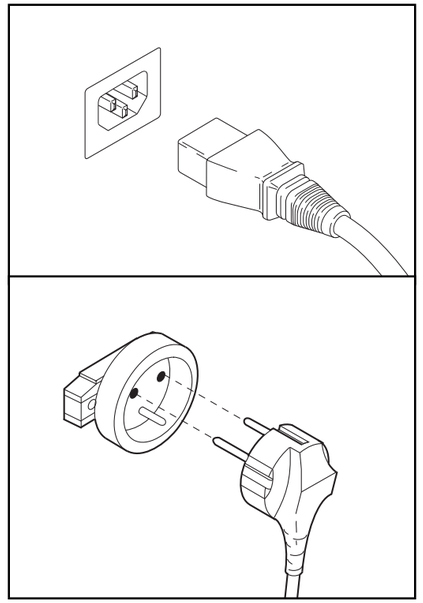
LA BANDA PAR CAMINAR “PERFORMANT LUBE”™

Su caminadora tiene una banda para caminar cubierta con “PERFORMANT LUBE”™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

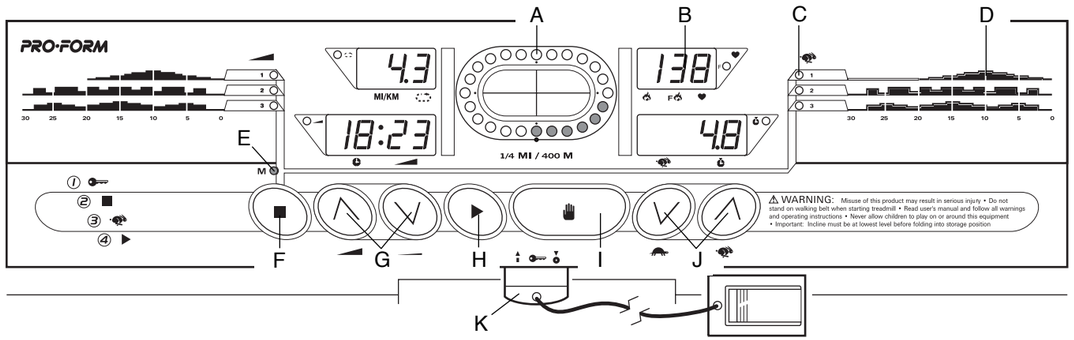
Este aparato funciona con corriente alterna de 240 voltios y **debe estar conectado a un polo de tierra.** Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. Enchufe un extremo del cable en la caminadora.

Conecte el extremo indicado del cable eléctrico en la caminadora. Conecte el otro extremo del cable eléctrico en el enchufe de base que tenga una instalación de conexión de tierra adecuada de acuerdo a los reglamentos de la localidad.



⚠ PELIGRO: El no conectar la clavija a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original. Si ésta no se adapta al enchufe de base, es el enchufe de base el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.

Use solamente un cable eléctrico de tipo H05VV-F con un conductor de por los menos 1mm² con un enchufe específico para su país.



A. Pista LED—La pista LED le permite ver su progreso mientras que usted camina o corre en la caminadora.

B. Pantallas—Estas pantallas le proveen realimentación del ejercicio.

C. Indicadores de Programa—Estos indicadores se prenden cuando un programa de entrenamiento se selecciona.

D. Diagramas de Programa—Estos diagramas muestran como la inclinación o velocidad de la caminadora cambiarán durante los programas de entrenamiento.

E. Indicador Manual—Este indicador se prende cuando la función manual se selecciona.

F. Botón de Función—Este botón se usa para seleccionar la función manual y los seis programas de entrenamiento.

G. Botones de Inclinación—Estos botones ajustan la inclinación de la caminadora.

H. Botón de Comenzar—Este botón comienza la banda para caminar.

I. Botón de Parar—Este botón para la banda para caminar.

J. Botones de Velocidad—Estos botones controlan la velocidad de la banda para caminar.

K. Llave con Sujetador—La llave prende y apaga la corriente de la consola. El sujetador se debe portar en la cintura de su ropa.

⚠PRECAUCIÓN: Antes de manejar la consola, lea las siguientes precauciones importantes.

- **No se pare sobre la banda para caminar al encender la corriente.**
- **Use siempre el sujetador (vea el dibujo de arriba) mientras esté operando la caminadora. Cuando se saca la llave de la consola, la banda para caminar parará.**
- **Ajuste la velocidad gradualmente.**
- **Para reducir la posibilidad de recibir alguna descarga eléctrica, mantenga la consola seca. Evite el derramar liquido en la consola y use solamente una botella de agua con tapón.**

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola ofrece una variedad de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos. Cuando la consola está en la función manual, la velocidad y la inclinación de la caminadora se pueden cambiar con un toque de botón. Al hacer ejercicio, la Pista LED y las cuatro pantallas mostrarán retroalimentación instantánea del ejercicio. Usted también puede medir su ritmo cardiaco con el sensor de pulso incorporado.

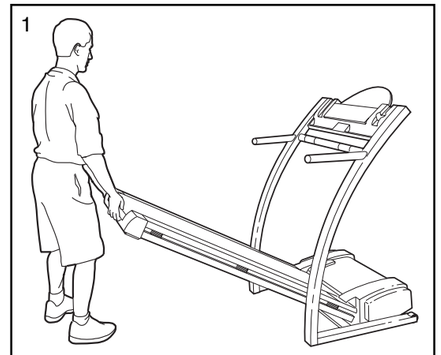
La consola también ofrece seis programas de entrenamiento. Tres programas automáticamente controlan la inclinación de la caminadora y tres programas automáticamente controlan la velocidad de la caminadora a medida que los guían a través de entrenamientos efectivos.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y distancia en millas o kilómetros (vea la PANTALLA DE VELOCIDAD/PASO en la página 10). Para mayor claridad, todas las instrucciones en esta sección se refieren a millas.

COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA

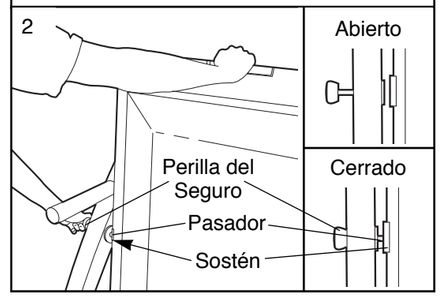
COMO PLEGAR LA CAMINADORA PARA ALMACENAMIENTO

Antes de doblar la caminadora, ajuste la inclinación a la posición más baja. Si esto no se hace, la caminadora puede ser permanentemente dañada. A continuación, desconecte el cable eléctrico. PRECAUCIÓN: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la caminadora.



1. Sostenga la caminadora como se muestra a la derecha. **PRECAUCIÓN: Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de levantarla con las piernas en lugar de con la espalda.** Levante la caminadora hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

2. Coloque su mano derecha en la posición que se muestra a la derecha y sostenga la caminadora firmemente. Usando la mano izquierda, jale la perilla del seguro a la izquierda y sosténgalo. Levante la caminadora hasta que el pasador esté alineado con el orificio en el sostén. Inserte el pasador en el sostén. **Asegúrese que el pasador esté completamente insertado en el sostén.**



Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la caminadora. Guarde su caminadora fuera de la luz directa del sol. No deje su caminadora en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

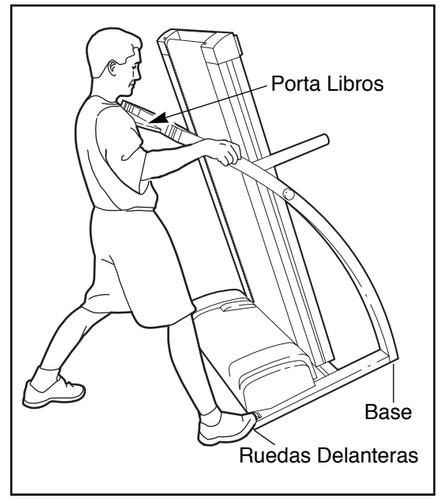
COMO MOVER LA CAMINADORA

Antes de mover la caminadora, convierta la caminadora a posición de almacenamiento como se describe arriba. **Asegúrese que el pasador esté completamente insertado en el sostén.**

1. Sostenga la caminadora como se muestra y coloque un pie contra una rueda. **No sostenga o empuje el porta libros o el porta libros se puede dañar.**

2. Incline la caminadora hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la caminadora al lugar deseado. **Nunca mueva la caminadora sin inclinarla hacia atrás antes. Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la caminadora. No trate de mover la caminadora sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie en la base y cuidadosamente baje la caminadora hasta que esté en la posición de almacenamiento.



5 Siga su progreso con la pista LED y las cuatro pantallas.

Vea el paso 5 en la página 9.

6 Mida su ritmo cardíaco, si lo desea.

Vea el paso 6 en la página 10.

7 Quando el programa se ha completado, saque la llave.

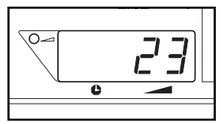
Párese en los rieles de soporte para los pies y quite la llave de la consola. Guarde la llave en un lugar seguro. Además, mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de apagar y desconecte el cable eléctrico.

COMO SELECCIONAR LA FUNCIÓN INFORMACIÓN

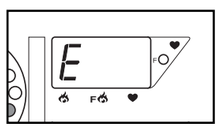
Para tener acceso a la función información, mantenga presionado el botón parar mientras inserta la llave en la consola.

La pantalla de distancia/vuelta mostrará el número total de millas acumuladas.

La pantalla de inclinación/tiempo mostrará el número total de horas acumuladas en la caminadora.



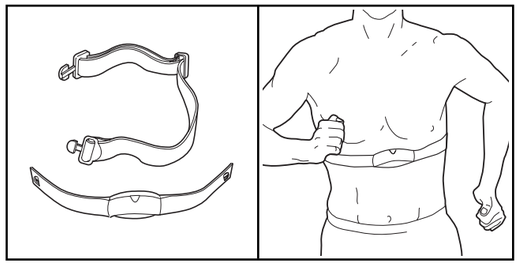
Una “E” para millas Inglesas o una “M” para kilómetros (métricos), aparecerá en la pantalla de calorías/calorías grasa/pulso. Para cambiar la unidad de medida, presione el botón de aumentar la velocidad.



Para salirse de la función información, quite la llave de la consola.

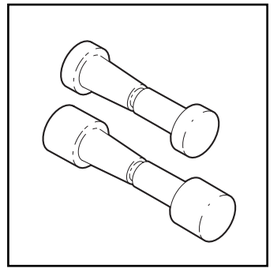
EL SENSOR DE PULSO OPCIONAL PARA EL PECHO

Un sensor de pulso opcional para el pecho agrega aún más características a la consola. El sensor de pulso para el pecho ofrece operación libre de manos y monitores continuos de su ritmo cardíaco durante sus entrenamientos. **Para comprar un sensor de pulso opcionales para mano, por favor de comunicarse con el establecimiento donde compró su caminadora.**



PESAS OPCIONALES PARA MANO

Pesas opcionales para mano le permiten incluir ejercicio para la parte superior del cuerpo en sus entrenamientos. Las pesas para mano caven en portadores convenientes en la consola. **Para comprar pesas opcionales para mano, por favor de comunicarse con el establecimiento donde compró su caminadora.**



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA PASO A PASO

Quite el plástico delgado sobre la consola.

Asegúrese que el interruptor de prender/apagar que está cerca del cable eléctrico esté en la posición de prender. Además, asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado adecuadamente. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7.)

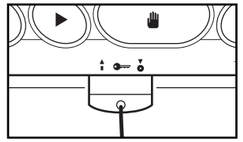
A continuación, pise sobre los rieles de soporte para los pies de la caminadora. Encuentre el sujetador fijado a la llave. Deslice el sujetador en la cintura de su ropa.

Siga los pasos de abajo para manejar la consola.

COMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

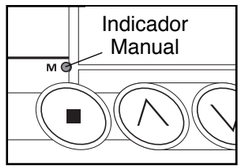
1 Inserte la llave en la consola.

Un momento después que la llave se inserte, las cuatro pantallas y varios indicadores se prenderán.



2 Seleccione la función manual.

Cuando la llave se inserte, la función manual automáticamente se seleccionará y la luz indicadora de manual se prenderá. Si un programa se ha seleccionado, presione el botón de función repetidamente hasta que el indicador manual se prenda.



3 Presione el botón de comenzar y ajuste la velocidad de la banda para caminar.

Un momento después que se presione el botón de comenzar, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y cuidadosamente comience a caminar.

A medida que usted haga ejercicio, cambie la velocidad de la banda para caminar como se desee presionando los botones de velocidad. Cada vez uno de los botones se presionan, la velocidad cambiará a 0.1 mph. Los botones se pueden mantener presionados para cambiar la inclinación rápidamente. Nota: Puede tomar unos segundos para que la banda para caminar alcance el ajuste de inclinación seleccionado.

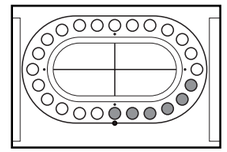
Para detener la banda para caminar, presione el botón de parar. La pantalla de inclinación/tiempo comenzará a prenderse y apagarse. Para comenzar de nuevo la banda para caminar, presione el botón de comenzar una vez más. Para parar la banda para caminar y reajustar todas las pantallas, presione el botón de parar por dos segundos.

4 Ajuste la inclinación de la caminadora como lo desea.

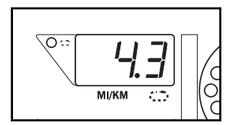
Para cambiar la inclinación de la caminadora, presione los botones de inclinación. Cada vez uno de los botones se presionan, la inclinación cambiará por 0.5%. Los botones se pueden mantener presionados para cambiar la inclinación rápidamente. Nota: Puede tomar unos segundos para que la banda para caminar alcance el ajuste de inclinación seleccionado.

5 Siga su progreso con la pista LED y las cuatro pantallas.

La pista LED—La pista LED representa 1/4 de milla. A medida que usted hace ejercicios, los indicadores se prenderán uno a la vez hasta que haya completado 1/4 de milla. Una nueva vuelta entonces comenzará.

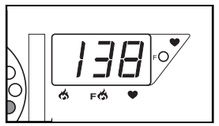


Pantalla distancia/vuelta—Esta pantalla muestra la distancia que usted ha caminado y el número de vueltas (una vuelta es igual a 1/4 de milla) que usted ha completado. La pantalla se alternará entre un número y el otro cada siete segundos; el indicador se prenderá cuando se muestre el número de vueltas.

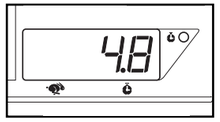


Pantalla de inclinación/tiempo—Esta pantalla muestra el tiempo transcurrido y el nivel de inclinación de la caminadora. La pantalla se alternará entre un número y el otro cada siete segundos; el indicador se prenderá cuando la inclinación se muestre. Nota: Cuando un programa de entrenamiento se seleccione, la pantalla mostrará el tiempo que queda en el programa.

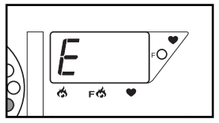
Pantalla de calorías/calorías grasa/pulso—Esta pantalla muestra el número aproximado de calorías y calorías grasa que usted ha quemado (vea QUEMAR GRASA en la página 16). Cada siete segundos, la pantalla se alternará entre un número y el otro; el indicador se prenderá cuando el número de calorías se muestre. La pantalla también mostrará el ritmo cardíaco quando se usa el sensor de pulso (vea el paso 6).



Pantalla de velocidad/paso—Esta pantalla muestra la velocidad actual en millas por hora y su paso actual en minutos por milla. La pantalla se alternará entre un número y el otro cada siete segundos; el indicador se prenderá cuando su paso se muestre.



Nota: La consola puede mostrar distancia, velocidad, y paso en millas o kilómetros. Para probar la unidad de medida, primero mantenga presionado el botón de parar mientras que inserta la llave en la consola. Una “E” para millas Inglesas o una “M” para kilómetros (métricos) aparecerá en la pantalla de calorías/calorías grasa/pulso. Para cambiar la unidad de medida, presione el botón para aumentar la velocidad. Quite la llave y vuelva a insertar la llave.



6 Mida su pulso si lo desea.

Pise en los rieles de soporte para los pies y coloque las manos en los contactos de metal en la baranda. Sus palmas deben estar descansando en los contactos superiores, y sus dedos deben estar tocando los contactos inferiores—**evite mover sus manos.** Cuando su ritmo cardíaco se detecta, el indicador en forma de corazón en la pantalla de calorías/calorías grasa/pulso se prenderán y apagarán **constantemente** y una “P” aparecerá en la pantalla. Después de algunos segundos, su pulso se mostrará. **Continúe a sostener los contactos de metal por otros 15 segundos para una lectura más precisa.**

7 Quando termine de hacer ejercicio, presione el botón de parar y quite la llave.

Pise en los rieles de soporte para los pies, presione el botón de parar y quite la llave de la consola. Guarde la llave en un lugar seguro. Además, mueva el interruptor de prender/apagar a la posición apagar y desconecte el cable eléctrico.

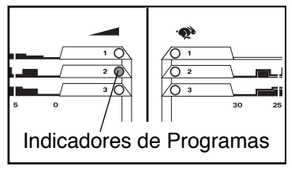
USANDO PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

1 Inserte la llave en la consola.

Un momento después que se inserte la llave, las cuatro pantallas y varios indicadores se prenderán.

2 Presione el botón de función para seleccionar el programa de entrenamiento deseado.

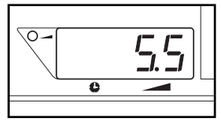
Cuando la llave se inserte, la función manual se seleccionará, y la luz indicadora de manual se prenderá. Para seleccionar uno de los programas de entrenamiento, presione el botón de función repetidamente hasta que uno de los tres indicadores de programas de inclinación o uno de los tres indicadores de programas de velocidad se prendan.



Nota: El primer programa de inclinación y el primer programa de velocidad son programas de veinte minutos; los programas de inclinación 2 y 3 y los programas de velocidad 2 y 3 son programas de treinta minutos. Los diagramas en los lados de la consola muestran como la inclinación o la velocidad de la caminadora cambiarán durante los programas. Durante el programa 1 de inclinación , por ejemplo, la inclinación aumentará gradualmente durante los primeros diez minutos del programa y entonces disminuirá gradualmente durante los últimos diez minutos. Cada programa comienza con un período de calentamiento y termina con un período de enfriamiento.

3 Ajuste un nivel de inclinación o velocidad máximo.

Si usted seleccionó un programa de inclinación, un número se prenderá y apagará en la pantalla de tiempo/inclinación. Este número es la inclinación máxima que la caminadora alcanzará durante el programa seleccionado. Si usted quiere cambiar el ajuste máximo de inclinación, presione el botón de aumentar la inclinación. El ajuste máximo de inclinación puede ser de 4% a 10%. Si el ajuste se aumenta, el nivel de dificultad de todo el programa se aumentará. Si el ajuste se disminuye, el nivel de todo el programa se disminuirá.



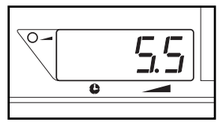
Si usted seleccionó un programa de velocidad, un número se prenderá y apagará en la pantalla de velocidad/paso. Este número es la velocidad máxima que la banda para caminar alcanzará durante el programa seleccionado. Si usted quiere cambiar el ajuste máximo de velocidad, presione el botón para aumentar la velocidad. El ajuste máximo de velocidad puede ser de 4mph a 10mph. Si el ajuste se aumenta, el nivel de todo el programa aumentará. Si el ajuste se disminuye, el nivel de dificultad de todo el programa disminuirá.

4 Presione el botón de comenzar para comenzar el programa.

Un momento después que se presione el botón de comenzar, la banda para caminar comenzará a moverse. Sostenga las barandas y cuidadosamente comience a caminar.

Si un programa de inclinación se selecciona: La inclinación de la caminadora cambiará automáticamente durante el programa como se muestra por los diagramas en el lado izquierdo de la consola. La velocidad de la banda para caminar se puede cambiar presionando los botones de velocidad. El tiempo que queda en el programa se mostrará en la pantalla de tiempo/inclinación. Cuando el programa se complete, la banda para caminar se detendrá hasta parar.

Si el programa es muy difícil o muy fácil, el nivel de dificultad del programa se puede ajustar. Presione el botón de aumentar o disminuir la inclinación. Un número comenzará a prenderse y apagarse en la pantalla de tiempo/inclinación. Este número es la inclinación máxima que la caminadora puede alcanzar durante el programa. Presione repetidamente el botón de aumentar o disminuir la inclinación para cambiar el ajuste máximo de inclinación. Si el ajuste se aumenta, el nivel de dificultad de todo el programa aumentará; si el ajuste se disminuye, el nivel de dificultad de todo el programa disminuirá.



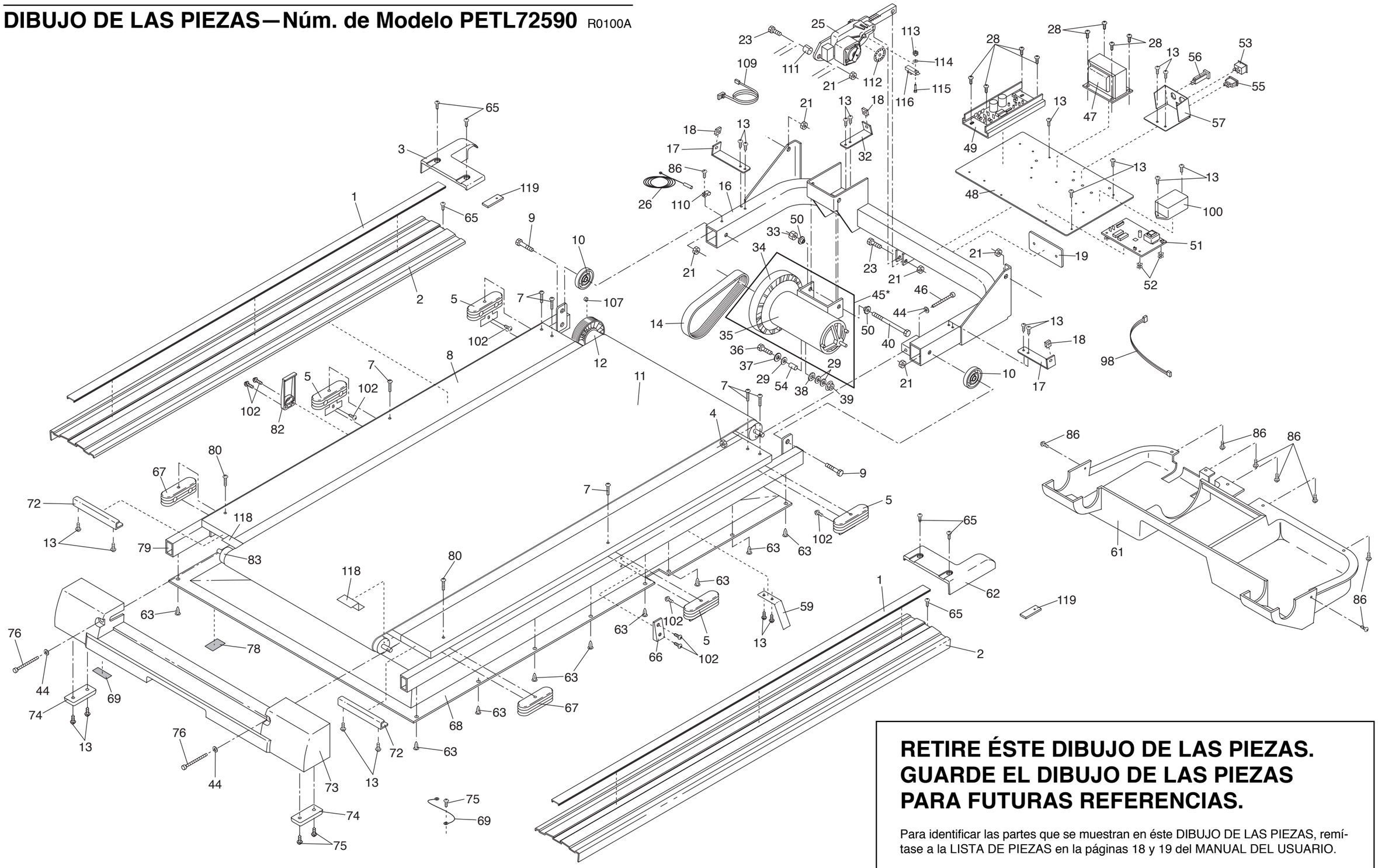
Para parar el programa por un momento, presione el botón de parar. La pantalla de tiempo/inclinación comenzará a prenderse y apagarse. Para volver a comenzar el programa, presione el botón de comenzar otra vez. Para parar el programa y reajustar las pantallas, mantenga presionado el botón de parar por dos segundos. Nota: Presionando el botón de función también detendrá el programa, reajuste las pantallas y seleccione una función diferente.

Si un programa de velocidad se selecciona: La velocidad de la caminadora cambiará automáticamente durante el programa como se muestra por los diagramas en el lado derecho de la consola. La inclinación de la caminadora se puede cambiar presionando los botones de inclinación. El tiempo que queda en el programa se mostrará en la pantalla de tiempo/inclinación. Cuando el programa se complete, la banda para caminar se detendrá hasta parar.

Si el programa es muy difícil o muy fácil, el nivel de dificultad del programa se puede ajustar. Presione el botón de aumentar o disminuir la velocidad. Un número comenzará a prenderse y apagarse en la pantalla de velocidad/paso. Este número es la velocidad máxima que la caminadora puede alcanzar durante el programa. Presione repetidamente el botón de aumentar o disminuir la velocidad para cambiar el ajuste máximo de velocidad. Si el ajuste se aumenta, el nivel de dificultad de todo el programa aumentará; si el ajuste se disminuye, el nivel de dificultad de todo el programa disminuirá.

Para parar el programa por un momento, presione el botón de parar. La pantalla de tiempo/inclinación comenzará a prenderse y apagarse. Para volver a comenzar el programa, presione otra vez el botón de comenzar. Para parar el programa y reajustar las pantallas, mantenga sostenido por dos segundos el botón de parar. Nota: El presionar el botón de función también parará el programa, reajuste la pantalla y seleccione una función diferente.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo PETL72590 R0100A



RETIRE ÉSTE DIBUJO DE LAS PIEZAS. GUARDE EL DIBUJO DE LAS PIEZAS PARA FUTURAS REFERENCIAS.

Para identificar las partes que se muestran en éste DIBUJO DE LAS PIEZAS, remítase a la LISTA DE PIEZAS en la páginas 18 y 19 del MANUAL DEL USUARIO.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo PETL72590 R0100A